

چک لیست تاریخ جراحی ام به من داده شده است

1 حمایت ها

- ☐ شخص حمایتی من است.....
- ☐ تاریخ جراحی من.....
- ☐ وقت بستری من.....
- ☐ نام و شماره تماس شفاخانه.....
-

2 آماده شدن از-قبل برای مرخصی من به خانه

- ☐ من یک قرار ملاقات طولانی مدت GP را برای زمانیکه به خانه برمیگردم ریزرو کرده ام

یادداشت ها

3 آمادگی برای روز جراحی

- | | |
|---|---|
| ☐ من تاریخش را میدانم | ☐ من میدانم کجا پارک کنم |
| ☐ من وسیله رفتن خود را به شفاخانه مشخص کرده ام | ☐ من احتمالاً برای..... روز در شفاخانه خواهم بود |
| ☐ میدانم چه وقت به شفاخانه برسم | ☐ من برای مراقبت از حیوانات خانگی/ وابستگان/خانواده ترتیب داده ام |
| ☐ من میدانم وقتی به شفاخانه رسیدم به کجا بروم | ☐ من به ارائه کننده خدمات فعلی خود اطلاع داده ام که به شفاخانه خواهم رفت |
| ☐ اگر احساس مریضی کنم یا بخواهم سوال پرسان کنم شماره تماس دارم | ☐ من تجهیزاتی را که ممکن نیاز داشته باشم دارم |
| ☐ من ساعات ملاقات و ساعات کاری قهوه خانه در شفاخانه را دارم | |

یادداشت ها

4 ایمنی در خانه

- ☐ من تخت خود را برای زمانیکه به خانه می آیم آماده کرده ام
- ☐ من اطراف خانه خود را برای خطرات افتیدن بررسی کرده ام، مانند:
 - پیاده روهای نامنظم
 - اتاق های کم نور
 - لین های برق که ممکن پاهایم گیر کنند
 - چیزهایی که اگر بالایش بشینم، بلند شدن از آن سخت باشد
 - اشیای که بشکل منظم استفاده میشوند و در خانه های بالاتر الماری بودند را پایین تر قرار داده ام.
- ☐ من چند غذای آماده در فریزر دارم

یادداشت ها

5 چه چیزی باید با خود به شفاخانه بیاورم؟

- ☐ لباس آزاد و راحت (در نظر بگیرید که زخم جراحی کجا خواهد بود)
- ☐ کفش های مناسب
- ☐ موبایل و چارجر
- ☐ لوازم نظافت و لوازم جانبی
 - سمعک و باطری ها
 - عینک ها
 - دندان های مصنوعی
 - برس دندان، خمیر دندان، دهانشویه، ژل/صابون حمام، شامپو/کندیشنر، ماشین اصلاح برقی، گوش بند، مرهم لب و برس موی
- ☐ هر ادویه که شما معمولاً استفاده میکنید (در قوطی اصلی اش)
- ☐ کارت مدیکر، مراقبت های صحتی، DVA یا کارت های بیمه صحتی شخصی (کاپی های دیجیتلی قابل قبول است)
- ☐ سایر وسایل کمکی یا دستگاه های ارتباطی
- ☐ نتایج آزمایش مرتبط، ایکسری، یا اسکن ها.
- ☐ وسایل تفریحی مانند کتاب، صنایع دستی، پازل، هدفون برای شنیدن موسیقی

چه چیزی را نباید آورد:

- اشیاء با ارزش یا مبالغ زیاد پول (به عنوان مثال، بیشتر از 20 دالر)
- دستکول های بزرگ یا لباس های زیاد
- از پوشیدن جواهرات، رنگ ناخن، ناخن های ساختگی، آرایش (بشمول مژه های مصنوعی) یا لنزهای تماسی خودداری کنید.

یادداشت ها

☐ اگر من موارد زیر را داشته باشم، به تیم مراقبت های صحتی خود اطلاع داده ام:

- یک درجه حرارت بدن یا تب (احساس گرمی یا سردی)
- یک گلو درد، سرفه یا سایر مشکلات تنفسی
- بخارات پوستی یا پندیدگی
- در گُل احساس مریضی میکنید
- یک بریدگی، شکستگی یا پارگی در پوست شما
- اسهال یا استفراغ
- یک بازدید غیربرنامه ریزی شده اخیراً به بخش عاجل یا داکتر محلی/داکتر عمومی (GP) داشته اید.

یادداشت ها

☐ روزه گرفتن

- من باید خوردن را در متوقف کنم.
- من باید نوشیدن را در متوقف کنم.
- من باید مصرف ادویه خود را در متوقف کنم.

☐ آماده سازی روده

- جراحی من نیاز به آماده سازی روده دارد و من میدانم که چگونه از دواي آن استفاده کنم

یادداشت ها